

重在调理

中医养生保健专家讲座

叶明 编著

『讲讲中医养生法则』

『精神养生与健康长寿』

『饮食养生是身体调理的重要方面』

『生活起居的调理是健康长寿的关键』

『运动是最有益身体的一种调理』

『娱乐是对身心调理的最好方式』

『医疗保健养生调理方法简介』



『不同阶段如何调理和养生』

『人体部位养生保健法』

『季节的调理与养生』

中国国际广播出版社

重在调理

——中医养生保健专家讲座

叶 明 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

重在调理：中医养生保健专家讲座 / 叶明编著.

北京：中国国际广播出版社，2009.6

ISBN 978 - 7 - 5078 - 1470 - 5

I. 重… II. 叶… III. 养生 (中医) - 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 186779 号

重在调理——中医养生保健专家讲座

编 著	叶 明
责任编辑	吴运生
版式设计	国广设计室
责任校对	徐秀英
出版发行	中国国际广播出版社 (83139469 83139489 [传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
网 址	www. chirp. com. cn
经 销	新华书店
印 刷	海军政治部印刷厂
开 本	720 × 1020 1/16
字 数	150 千字
印 张	13. 75
印 数	5000 册
版 次	2009 年 6 月 北京第二版
印 次	2009 年 6 月 第一次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5078 - 1470 - 5/R · 16
定 价	26. 00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

名医叶明

（代序）

早在 20 多年前，《北京日报》、《北京晚报》、北京电视台、北京人民广播电台、《健康报》以及台湾华视等媒体，就已大量报道过一位被医疗界誉为“鼻衄克星”的医生，这位医生就是叶明。

几十年来，叶明从未离开过临床。他最大的爱好，就是给人看病。仅在 20 年前，他所治疗的小儿鼻出血的病例，就多达上万份。以后，他在内科杂证、癌症等领域，都非常有建树。经他手治愈的病人，数不胜数。如果说，救人一命，胜造七级浮屠的话，叶明所造的浮屠，恐怕比少林寺塔林还要多得多。

正是由于叶明高超的医术，长期以来，他还担任老干部的医疗保健工作。因此，他对老年病及中医养生学有着较深入的研究。对人体应该如何适应自然，如何饮食，如何起居，如何运动，如何娱乐，都有自己独到的心得体会。许多离退休老干部在他的指导下，掌握了中医养生方法，提高了自身防病的能力，提高了生活的质量，活得轻轻松松，愉愉快快，潇潇洒洒。

叶明深知，一个人的能力毕竟有限，若能把自己的临床经验和一些养生保健方法著作成书，将会使更多的人获得益处。因此，二十年来，他在《中医杂志》、《北京中医》发表了十余篇学术论文；在《健康报》、《北京晚报》等发表了百余篇医药科普文章，著有《百病中医药膳疗法》、《百病中医针灸疗法》、《实用考试速记中药》、《实用考试速记针灸》及《中医养生 100 术》等专著。

如今仍在北大医院肿瘤科门诊的叶明，虽然已两鬓斑白，但仍像当年获得“五四奖章”时那样，充满了朝气。无论是在北京为进京的农民看病，还

是在台湾为高官显贵出诊，只要是病人，他都一视同仁，态度和蔼，耐心仔细。只要是人们向他询问中医养生的方法，他都会深入浅出、细致入微地传授。

正是由于叶明高超的医术和高尚的人品，使叶明的著作朴实无华，但行之有效；通俗易懂，但道理深刻。我相信，当您打开此书后，一定会深感幸运。因为，此书所讲述的养生方法，将会使您健康长寿。

北京中医科普学会副秘书长 刘寿永

2008年10月27日

目 录

第一章 谈谈中医养生法则

形神共养是《黄帝内经》中的重要养生原则	(1)
生命在于阴阳平衡	(3)
如何理解《黄帝内经》的天人相应论	(5)
中医关于五脏六腑的论述	(7)
人体经络的本质与奥秘	(9)
节欲葆精,“小炷留灯”	(11)
怎样理解“正气内存,邪不可干”	(13)
护肾健脾是预防早衰的有效方法	(15)
动静结合才能身强体健,百病不生	(16)
《黄帝内经》的综合调养观	(18)
生命在于运动,练功贵在精、专	(20)
规避外邪与流行疫病的防治	(22)
防病、抗衰老与长寿	(24)

第二章 精神养生与健康长寿

为什么说“静者寿,躁者夭”	(26)
“德润身”、“仁者寿”的养生原理	(27)
调和喜怒,缓解紧张情绪有益健康	(29)
林黛玉悲愁导致红颜薄命	(31)
悲哀则心动,心动则五脏六腑皆摇	(33)
恐伤肾的种种表现及防治	(35)

思则气结伤心脾，合理用脑防早衰	(37)
-----------------------	------

第三章 饮食养生是身体调理的重要方面

调和四气、谨和五味、营养均衡就是一剂良药	(40)
忍三分饥，吃七分饱有益健康	(42)
食物的烹调亦关乎养生	(44)
粗茶淡饭其实是最健康的食品	(46)
食品安全卫生是防病的重要方面	(48)
进食的方法亦关乎健康	(50)
五谷杂粮调养身体最益健康	(52)
应时鲜果蔬菜味美健身	(53)
说说《黄帝内经》五果为助的养生功效	(55)
说说《黄帝内经》五畜为益的养生功效	(57)
说说《黄帝内经》乳酪为辅的养生功效	(59)
饮茶为什么有益健康	(61)
适量饮酒为什么有益健康	(63)
常饮矿泉水为什么有益健康	(65)

第四章 生活起居的调理是健康长寿的关键

和睦家庭是最好的健康调理	(68)
独身或禁欲不利健康	(70)
房事养生须注意哪些问题	(72)
《黄帝内经》中为什么说：欲有所忌 入房有禁	(74)
起居有常，养成良好的生活习惯	(76)
如何提高睡眠质量	(78)
衣着与健康的密切关系	(80)
浴身洁体与健康的密切关系	(82)
二便畅通与健康的密切关系	(84)

第五章 运动是最有益身体的一种调理

体育运动是健康之本	(87)
华氏五禽戏的健身方法	(89)
太极拳的健身方法	(91)
八段锦的健身方法	(93)
易筋经的健身方法	(96)
回春操的健身方法	(98)
气功导引的健身方法	(100)
劳动使人健康长寿	(102)
过度安逸损害健康	(104)

第六章 娱乐是对身心调理的最好方式

形式多样的赋闲消遣	(107)
聊聊栽花种草与养生	(109)
聊聊垂线钓鱼与养生	(111)
聊聊五音畅情与养生	(113)
聊聊吟诵诗文与养生	(115)
聊聊磨墨运笔与养生	(117)
聊聊绘画与养生	(119)
聊聊棋牌遣闲与养生	(121)
聊聊远足健身与养生	(123)

第七章 医疗保健养生调理方法简介

防病治病的食疗调理	(125)
抗老防衰的药膳调理	(127)
如何运用药物养生和调理	(129)
传统方剂的养生与调理	(131)

药酒的养生与调理	(133)
药枕的养生与调理	(135)
针刺方法的养生保健与调理	(137)
艾灸方法的养生保健与调理	(139)
耳穴疗法的养生保健与调理	(141)
推拿法的养生保健与调理	(143)
按摩法的养生保健与调理	(145)
经络刮痧的养生保健与调理	(147)

第八章 不同阶段如何调理和养生

妇女孕期调理保健三要点	(150)
新生婴儿的养护与调理	(152)
幼儿的皮肤养护	(153)
人生健康的第一步——母乳喂养	(155)
幼儿早期教育需要注意的一些问题	(156)
少年儿童的身体保健及调理	(158)
青少年的身心健康及生活调理	(160)
中青年保健的方法及要点	(163)
老年保健的方法及要注意的一些问题	(165)
妇女保健的方法及调理要点	(167)
不同体质的人怎样在日常生活中进行调理	(169)

第九章 人体部位养生保健法

有效提高大脑记忆的保健方法	(172)
口腔保洁与固齿的保健方法	(174)
面部美容的中医保健方法	(176)
古代养生中关于头发的保健方法	(178)
古代养生中关于眼睛的保健方法	(181)

古代养生中关于耳的保健方法	(183)
古代养生中关于鼻的保健方法	(185)
古代养生中关于上肢的保健方法	(187)
古代养生中关于下肢的保健方法	(190)
古代养生中关于胸背部的保健方法	(192)
古代养生中关于腰腹部的保健方法	(194)

第十章 季节的调理与养生

《黄帝内经》中关于春季养生和调理要点	(198)
《黄帝内经》中关于夏季养生和调理要点	(200)
《黄帝内经》中关于长夏养生和调理要点	(202)
《黄帝内经》中关于秋季养生和调理要点	(204)
《黄帝内经》中关于冬季养生和调理要点	(206)

第一章 谈谈中医养生法则

○ 形神共养是《黄帝内经》中的重要养生原则

《黄帝内经》中有这样一段话：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这就是说人们根据天地阴阳法则来调理我们的身体和生活，有规律、有节制地来安排我们的生活起居，这其中的一个重要观点就是“形与神俱”，即形与神相结合的养生原则。

形，即人的形体，中医认为，形体包括构成人体的脏腑、经络、精、气、血、津液，五官九窍，肢体以及筋脉、肉、皮、骨等。神则有广义、狭义之分。广义的神，是指整个人体的生命活动和外在表现，包括表现于外的各种生理或病理征象；狭义的神，即精神、意识和思维活动，包括情绪、思想、性格等一系列心理活动。

形神共养，不仅要注意形体的保养，而且还要注意精神摄养。形体强健、精力充沛，人体就健康无病；形体衰弱、精神不足，则百病丛生。二者相辅相成。形神共养，能使人的身体和精神得到均衡统一发展，达到健康长寿之目的。“养神”和“养形”是中医养生学的根本。

在形与神的关系中，“神”起着主导作用，有“神明则形安”之说。故中医养生观是以“调神”为主，养生必须充分注重“神”的调养。可从以下几方面入手：

(1) 怡情畅神。在精神上经常保持愉快、乐观的人，就不易衰老；反之，时常忧虑、悲观的人，会使衰老提前到来。传说中的伍子胥过昭关，一夜之间白了头，就是一个再典型不过的例子。《三国演义》中有诸葛亮“三气周瑜”的故事：年仅36岁的东吴水陆大都督周瑜，足智多谋、英勇善战，统帅

几十万大军火烧赤壁，打得曹操落荒而逃。可他为何又会被诸葛亮“气死”呢？原来周瑜刚愎自用、心胸狭窄，自作主张“讨荆州”，由于惨败巴丘，一气之下，口吐鲜血而亡。临死之前，还仰天长叹：“既生瑜，何生亮！”可见他的妒嫉之心，至死不悟。中医学认为，性情不调，百病丛生；调和性情，则可康泰。所以，历代医家都十分重视怡情畅神的养生作用。如《证治百问》说：“人之性情最畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长春之情，不惟却病，可以永年。”现代研究认为，人的性情同其他心理过程一样，是脑的机能。它与神经系统的多种水平的机能相联系，同时影响到人的一系列生理功能。因此，怡情畅神与养生关系密切。

(2) 顺应四季。在“天人相应”的整体观的指导之下，中医养生学认为，人体的一切生命活动都必须顺应四时（季）的阴阳消长、转化的客观规律。否则，将引起疾病，甚至危及生命。因此，要顺应一年四季阴阳之变调节精神，使之活动与五脏、四时、阴阳关系相协调。

(3) 赋闲消遣。要身体健康就应既懂得工作，也懂得休息，而且能够选择适宜的消遣活动，如琴棋书画、栽花养鸟，旅游垂钓等，从中得到乐趣和启迪。正确地理解消遣活动在生活中的地位和意义，在工作和学习之余，选择有益的赋闲消遣方式，培养自己的情趣爱好，能使精神有所寄托，并能陶冶情感，从而起到移情养性、调神健身的作用。总之，守神而全形，就是从“调神”入手，保护和增强心理健康以及形体健康，达到调神和强身的统一。

形体是人体生命存在的物质基础，有了形体，才有生命，有了生命才能产生精神活动和生理功能。因此，保养形体也是非常重要的方面。所谓“养形”，主要指脏腑、精气血、肢体、五官九窍等形体的摄养。形乃神之宅，只有形体完备，才能有正常精神的产生。而五脏是形体功能活动中心。故形体摄养首先要保养脏腑的精气，协调脏腑的功能。精气是构成人之形体的基本物质，是人体之本，是化生神的物质基础。所以，要“形与神俱”，还必须注意精气的摄养，以“积精会神”。阳气虚损，要温补阳气，阴津不足者，要滋养精血。可用药物调补及饮食调养，以保养形体。

综上所述，养神与养形有着密切的关系，二者不可偏废，要同时进行。

“守神全形”和“保形全神”，是在“形神合一”理论指导下，将对立统一规律运用在养生学中，其目的是为了达到“形与神俱，而尽终其天年”。因此，养生防老，延年益寿，必须做到形神共养、二者合一。

○ 生命在于阴阳平衡

养生学从某种意义上来说，也是一门现代管理学，既是对我们自身生活的管理，也是对我们自身生命历程的一个管理。据现代科学推算，人类的自然极限寿命应该在120岁~170岁之间。60、70岁还处在中年，而不是老年时期。为什么没有能够达到人类生命的极限呢？原因就在于我们对生命的护理调节上还不到位。

协调平衡的理论是指调节人体自身的生理功能状态，及其与外在环境的相互关系。如人体的体温受大脑的体温中枢控制，当天气寒冷时，体温中枢下令，通过神经传指令，血管收缩，皮肤汗毛孔变小，不出汗；当天气炎热时，体温中枢又下令，血管扩张，皮肤汗毛孔变大、出汗，通过这一过程保持人体正常体温。平衡有两层意思：一是机体自身各部分间的正常生理功能的动态平衡，如人食入动物脂肪，胆就要分泌胆汁帮助消化，胰脏也同时分泌胰液协助消化，若其中一脏发生病变不能正常分泌，就会影响机体对脂肪的消化吸收，导致身体不适。二是指机体功能与自然界物质交换过程中的相对平衡，如人体吸入氧气，呼出二氧化碳，而树吸入二氧化碳，呼出氧气，所以人们都知道公园中树多的地方氧气充足，这也是绿化的一个重要原因。阴平阳秘是二千多年前古代医学经典《黄帝内经》形容机体正常生理状态的一句名言。意思是只有人体阴气平和，阳气秘固，即阴阳协调，人的精神活动才能正常。协调平衡是中医重要的养生道理，中医养生学从阴阳对立统一、相互依存的观点出发，认为人体的脏腑、经络、气血津液等，必须保持相对稳定和协调，才能维持“阴平阳秘”的正常生理状态，从而保证机体的生存。

人体生命运动的过程也就是新陈代谢的过程。在这个过程中，机体内的多种多样的新陈代谢，都是通过阴阳协调完成的。体内的各种矛盾，诸如吸

收与排泄、同化与异化、酶的生成与灭活，酸碱的产生和排泄等等，都在对立统一的运动中保持相对协调平衡，而且贯穿生命运动过程的始终，从而使体温、血糖、血脂、血中 pH 值等内环境因素都相对稳定在一定的生理范围内，保持人体本身阴阳动态平衡。与此同时，人体通过阴阳消长运动和自然界进行物质交换，摄取周围环境中的物质，如：水、空气、食物等供应机体需要；又把机体所产生的废物排出体外，维持人体与自然界的协调平衡。因此，阴阳平衡是人体健康长寿的必要条件。养生保健的根本任务，就是运用阴阳平衡规律，协调机体功能，达到内外协调。

协调平衡的方法有两种：

（一）元素平衡保健法

现代研究认为，元素的形成、地球的形成和人类进化都是物质演化到某个阶段达到动态平衡的结果。正好和我国古代认为金、木、水、火、土五种基本物质之间相生和相克从而维持着自然界的生态平衡和人体生理的协调平衡的五行学说相吻合。人类要健康长寿，就必须遵循物质交换的平衡协调规律。现代医学研究证明：人的生命活动过程中，由于新陈代谢的不协调，可使体内某些元素积累过多，或某些元素不足，出现元素平衡失调，导致疾病和早衰，缺铁可导致贫血就是一例。因此，平衡保健理论研究认为，在人生不同年龄阶段，要根据不同的生理特点，及时研究体内元素的平衡保健，适时补充某些微量元素，纠正体内元素的失调，维持体内各种元素的协调平衡，这将会有益于人类的健康。

（二）交替运动法

系统论和控制论研究认为，人体对称失调、失衡、失稳是导致人体生理功能低下和早衰、疾病的重要原因。因此，健康活力获得的关键，在于调节和调动自身产生的积极因素，克服对称失调，达到协调平衡，以达到延年益寿。有的学者提出交替运动锻炼方法，例如“体脑交替”，它既可使体力增进不衰，又可使脑力健旺；“动静交替”，可有效地调节人的全身脏器活动恢复正常平衡；“上下交替”，可以增强机体的机敏性、灵活性、反应性，减少脑血管疾病的发生；“左右交替”，可以调节失衡的机体的生理功能；“前后交

替”，可以预防和治疗某些腰腿痛，避免老年人下肢活动不灵，行走不稳。上述这些仅仅是举例，在日常生活中还有很多交替运动的内容。每个人可根据“寓交替运动于日常生活”中和自己的实际情况，随时随地进行锻炼，以增进身体协调平衡能力和发挥人体生理潜力，健身强体。

最近，有学者提出：“生命在于平衡。”说明协调平衡，阴平阳秘，对于养生具有重要意义。

○ 如何理解《黄帝内经》的天人相应论

中医经典著作《黄帝内经》里说：“故智者之养生也，必顺四时（季）而适寒暑……”那么究竟怎样顺四时而适寒暑呢？

中医认为，人与自然界是一个统一的整体。人应该顺应大自然的规律。中医提出“天人相应”的理论，即天有所变，人有所应，自然界的种种变化，都会影响人体的生命活动。历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜，全面配合。注意顺乎自然变化，四时（季）养生；重视环境与健康长寿的关系，注重环境养生。自然界一年中有四季变化，人的生理活动也会随之而变化，以顺应自然。

春季

自然界万物萌生，生机勃勃，人的新陈代谢日趋旺盛。中医认为，肝脏的生理活动也随之相应增加。所以，春季是肝脏机能活动旺盛的季节。养生原则就是要注意保养肝脏，如果肝脏的机能正常，就可以适应春季的变化而健康无病；反之，就会出现由于肝脏失调而引起的一些病症。

夏季

新陈代谢旺盛，血液循环加快，因而，心脏的负担较重。中医认为，夏季要保持心脏机能旺盛。“心主火”，夏季气候炎热，易使人急躁不安，故在

精神方面，要保持乐观、稳定的情绪；要注意在烈日下工作时间不宜过长，并宜多喝水。饮食上，宜多食青菜，少食燥热性食品，不宜过分食用寒凉食物，以免损伤胃肠。有心脏病的患者，在夏季尤其要注意护养心脏，以免复发。

秋 季

由暑转凉，万物结实，气候干燥，一切生物的新陈代谢机能，开始由旺盛而转为低潮。人也如此，要适应外界气温的变化，首先是体表肌肤及担负呼吸机能的肺脏，稍有不慎，便会发生感冒、咳嗽。一些素有哮喘病的患者，往往在秋季病情开始加重，因而，秋季宜注意保养肺脏，随气温变化而增添衣服。

冬 季

冬季寒冷，万物潜藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然变化。中医认为，人体能量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，则肾脏机能强，生命力也强；反之，生命力弱。因而，冬季注意对肾脏的保养，是十分重要的。

总之，人们必须注意“因时摄生”，遵循自然界气候变化规律，适应一年四季的气候才能健康长寿。

在环境养生方面，中医认为，自然环境的优劣，直接影响人的寿命长短。《黄帝内经》早就提出居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿；居住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人常短寿。自古僧侣、皇族的庙宇行宫，多建筑在高山、海岛、多林木的风景优美地区，说明我国人民对于理想养生环境的选择，是早有认识的。

那么，人类适宜的自然环境，应具备哪些条件呢？综合古今研究结果，大致应具备以下几点：即洁净而充足的水源，新鲜的空气，充沛的阳光，良好的植被以及幽静、秀丽的景观等。这种适宜的自然环境，不仅应满足人类

基本的物质生活需要，还要适应人类特殊的心理需求，以及要与不同的民族风俗相协调。

我国广西的巴马瑶族自治县百岁老人多，全县有 62 名，相当于 10 万人中就有 23 名百岁老人，其比例是目前世界上最高的。原因何在呢？就是因为该县地处西南山区，清澈的小溪盘绕着苍翠的山崖潺潺流过，景色幽静优美，犹如世外桃源。当地气候常年凉爽宜人，空气极为清新，水质纯净，食物丰富。真可谓一方水土养一方人，顺应自然可以给人类带来长寿。

但是，人类中绝大多数不可能都居住在广西巴马瑶族自治县那样的环境。特别是大城市，人口密度大，空气污染严重，怎么办呢？这就要通过植物绿化，建造街心花园、喷泉，保证楼群间的适当空旷地带以及营造假山等，形成人工景观。生活在城市中的人们要经常到公园、风景点游玩，以求回归大自然。

○ 中医关于五脏六腑的论述

中医脏象学说把人体内脏分为五脏六腑和奇恒之腑，五脏即：心、肝、脾、肺、肾；六腑：胆胃、大肠、小肠、膀胱、三焦；奇恒之腑则有胆、脑、髓、脉、女子胞。虽然有些名称与现代医学解剖学所讲的脏器、器官名称相同，但对其功能的认识却不尽相同。脏腑的生理，以“藏”“泻”有序为其特点，五脏是以化生和贮藏精、神、气、血、津液为主要生理功能，六腑则是以受纳和传化水谷、排泄糟粕为其生理功能，奇恒之腑则以藏为主，不直接接触及水谷，似脏非脏，似腑非腑，故称奇恒。中医认为，藏、泻得宜，机体才有充足的营养来源，以保证生命活动的正常进行，任何一个环节发生了故障，都会影响整体生命活动而发生疾病。

五脏藏精气，以藏为主，六腑传化物，以通为顺，各司其职。脏腑和调在生理上的重要意义决定了其在养生中的作用。从养生而言，和调脏腑是通过一系列养生手段和措施来实现的。和调的含义大致有二：一是强化脏腑的